

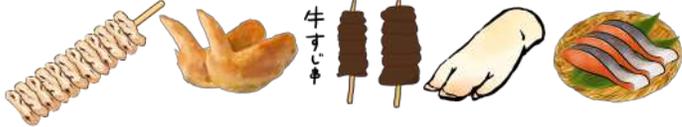
コラーゲンを増やす生活習慣

コラーゲンを増やす食材と食べ方の工夫

コラーゲンは体内で合成される成分ですが、その材料となる栄養素をしっかり摂ることが欠かせません。また、食べ合わせや調理法によって吸収率も変わります。ここでは、コラーゲンを効率よく増やすための食材と食べ方のコツをご紹介します。

◎ コラーゲンそのものを含む食材

鶏皮、手羽先、牛すじ、豚足、魚の皮(サケ・タイなど)、フカヒレ



◎ 食べ合わせの工夫

コラーゲンは単体で摂るよりも、ビタミンCや鉄分と一緒に摂取すると体内で効率よく働きます。

例:「豚足+レモン汁」



◎ コラーゲン生成を助ける栄養素

ビタミンC(コラーゲン合成を助ける)

- ブロッコリー、赤ピーマン、いちご、キウイ、柑橘類



たんぱく質(材料そのもの)

- 鶏むね肉、豆腐、卵、魚、納豆



鉄分(酵素の働きを助ける)

- レバー、あさり、ひじき、大豆製品



亜鉛(酵素の活性に関与)

- 牡蠣、牛肉、ごま、カシューナッツ →「ゼラチン質」が豊富。煮込み料理やスープに◎



毎日の生活習慣で“肌力”アップ!

体内のコラーゲン量を守るには、生活習慣の見直しが必須です。

◎ コラーゲンにダメージを与える習慣

喫煙



ビタミンCを破壊し、コラーゲン生成を阻害



過剰な糖分摂取

糖化によりコラーゲンが硬くなり、劣化

紫外線



日焼けはコラーゲン線維を分解



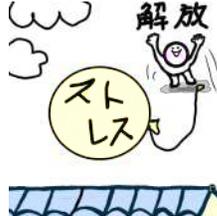
睡眠不足

肌の修復が不十分になる

◎ 肌がいい生活習慣



質の良い睡眠
午後10時～午前2時の間に成長ホルモン分泌



軽い運動

血流促進で肌代謝アップ



湯船での入浴

40℃以下で副交感神経を優位に

コラーゲンサプルの選び方と注意点

最近は多くの「コラーゲンサプリ」が販売されていますが、選び方にもポイントがあります。

◎ 注目すべきポイント

- 低分子コラーゲンペプチド
体内で吸収されやすい形
- ビタミンC配合
コラーゲンの生成に不可欠
- 無添加・無香料タイプ
毎日続けやすい



◎ 注意点

- 即効性を期待しすぎない
最低でも1~2ヶ月は継続
- 過剰摂取は効果を高めるわけではない
目安量を守る
- サプリはあくまで補助。
基本は「食事・睡眠・生活習慣」



美肌のカギは、減っていくコラーゲンをいかに「守り」「作り」「補うか」にかかっています。栄養・スキンケア・生活習慣をバランスよく整え、内側からも外側からも「真皮力」を高めていきましょう。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。